

Утверждено:
Директор МБОУ «Зятыковская сош»



Меню
питание обучающихся
в МБОУ «Зятыковская сош»
Панкрушихинского района Алтайского края
на 10 дней в 2023 – 2024 учебном году
инвалиды и обучающиеся
с ограниченными возможностями здоровья

Сезон: осенне-зимний

День 1

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет и старше

Завтрак:

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
161	Суп молочный с крупой	250	6,6	7,8	21,5	182
	<i>Хлеб</i>	100	4	8,9	58	278
685	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0,0	15	58,00
	Итого	550	10,8	16,7	94,5	518

2 завтрак:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий «Москва ДеЛипринт»2 005 № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
260(35)	Гуляш из говядины	100	15,4	6,4	3,7	134
302(36)	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,02	8,38	54,3	332,8
	Хлеб	50	2,22	0,87	15,42	78,39
349(21)	Компот	200	0,32	0,00	32,86	129,52
	Кондитерские изделия	60	3,6	5,0	21,2	173,7
	Итого	610,00	31,56	20,65	127,48	848,41

День 2

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет и старше

Завтрак:

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
161	<i>Суп молочный с крупой(пшено)</i>	250	7,2	8,3	24,1	200
	<i>Хлеб</i>	100	8	8,9	58	278
685	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0,0	15	58,00
	ИТОГО	550	15,4	17,2	97,1	536

2 завтрак:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий «Москва ДеЛипринт»2 005 № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
102(39)	Суп гороховый	250	15,00	16,05	59,63	409,38
	Хлеб	50	2,22	0,87	15,42	78,39
375(29)	Чай с сахаром	200	0,26	0,00	15,42	32,76
	Йогурт	100	0	0	10	41,0
	Печенье	120	3,6	7,6	21,2	173,7
	Итого	720,00	18,88	14,32	103,69	735,23

День 3

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет и старше

Завтрак:

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
160	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	250	7	7,9	24,7	141
	<i>Хлеб</i>	100	4	4,5	29	139
685	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0,0	15	58,00
	ИТОГО:	550	11,2	12,4	68,7	338

2 завтрак:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий «Москва Делипринт»2 005 № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
312(15)	Картофельное пюре	150	5,0	25,0	49,25	207,50
214(39)	Котлета	80	9,6	3,04	7,89	312,0
	Хлеб	50	2,22	0,87	15,42	78,39
375(30)	Чай с сахаром	200	0,3	0,0	15,0	33,00
	Яблоки	100	0	0	10	44
	Итого	580,00	18,02	29,21	90,36	676,69

День 4

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет и старше

Завтрак:

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
161	Суп молочный с крупой	250	6,6	7,8	21,5	182
	<i>Хлеб</i>	100	4	8,9	58	278
685	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0,0	15	58,00
	Итого					

2 завтрак:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий «Москва ДеЛипринт»2 005 № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
101(40)	Суп картофельный с крупой	250	11,75	8,25	9,01	149,25
	Хлеб	50	2,22	0,87	15,42	78,39
375(29)	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,42	59,0
	Апельсины	100	1,0	0,0	8,0	38
	Кондитерское изделие	60	1,75	5,0	21,0	174,0
	Итого	660,00	16,38	14,57	59,62	498,64

День 5

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет и старше

Завтрак:

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
302	Каша пшеничная(с молоком)	200	7,4	2,4	31,8	202
	<i>Хлеб</i>	100	4	4,5	29	139
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0,0	15	58,00
	Итого	550	11,6	6,9	75,8	917

2 завтрак:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий «Москва ДеЛипринт»2 005 № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
289(37)	Картофельное пюре	200	8,2	13,6	19,6	474,6
229(34)	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,1	4,8	4,8	99,00
	Хлеб	50	2,22	0,87	15,42	78,39
375 (29)	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,42	59,0
	Груши	100	0,4	0,4	9,8	42,0
	Итого	650,00	20,18	19,72	65,04	752,99

День 6

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет и старше

Завтрак:

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
161	<i>Суп молочный с крупой (рисовая)</i>	250	6,2	7,9	23,2	188
	<i>Хлеб</i>	100	4	4,5	29	139
685	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0,0	15	58,00
	ИТОГО	550	10,4	12,4	67,2	385

2 завтрак:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий «Москва ДеЛипринт»2 005 № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
204(12)	Макароны отварные с сыром	180	7,06	8,26	23,25	220
	Хлеб	50	2,22	0,87	15,42	78,39
383(27)	Какао с молоком	200	2,74	1,79	22,88	206,0
	Пряники	90	6,2	8,25	15,1	202,2
	Итого	520,00	18,22	19,17	76,65	706,0

День 7

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет и старше

Завтрак:

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
161	<i>Суп молочный с крупой (гречневый)</i>	250	7,4	8,3	23,8	200
	<i>Хлеб</i>	100	8	9	58	278
585	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0,0	15	58,00
	Итого	550	15,6	17,3	96,8	536

2 завтрак:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий «Москва ДеЛипринт»2 005 № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
82(24)	Борщ с капустой и картофелем	250	9,5	7,99	13,5	154,00
	Хлеб	50	2,22	0,87	15,42	78,39
375(16)	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,0	59,0
	Печенье	120	4,0	8,0	21	173,7
	Сок натуральный	200	0	0	20	80
	Итого	560,00	21,5	22,66	94,32	544,5

День 8

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет и старше

Завтрак:

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
309	<i>Каша кукурузная (с молоком)</i>	200	5,6	3,6	29	179
	<i>Хлеб</i>	100	8	9	58	278
685	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0,0	15	58,00
	ИТОГО	500	13,8	12,6	102	515

2 завтрак:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий «Москва ДеЛипринт»2 005 № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
289(37)	Рагу из птицы	200	28,2	32,8	22,4	492,4
	Хлеб	50	2,22	0,87	15,42	78,39
349(21)	Компот	200	0,32	0,00	32,86	129,52
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	Пряники	90	6	8	15	202
	Итого	640	57,14	38,17	106,88	946

День 9

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет и старше

Завтрак:

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
161	<i>Суп молочный с крупой (хлопья овсяные *Геркулес*)</i>	250	6,6	8,6	18,3	176
685	<i>Хлеб</i>	100	8	9	58	278
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0,0	15	58,00
	Итого	550	14,8	17,6	91,3	512

2 завтрак:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий «Москва ДеЛипринт»2 005 № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,0	10,0	7,0	155
	Хлеб	50	2,22	0,87	15,42	78,39
	Сок натуральный	200	0,8	0	13	64,0
	Сыр (порциями)	20	2	3	0	33
	Кондитерское изделие	60	4,0	8	21,0	174
	Итого	640	215,46	12,96	65,41	504,39

День 10

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет и старше

Завтрак:

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
161	<i>Суп молочный с крупой (рисовая)</i>	250	6,2	7,9	23,2	188
	<i>Хлеб</i>	100	4	4,5	29	139
685	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0,0	15	58,00
	ИТОГО	550	10,4	12,4	67,2	385

2 завтрак:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий «Москва ДеЛипринт»2 005 № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
96(9)	Борщ с квашеной капустой	250	4,25	33,90	97,15	448,80
	Хлеб	50	2,22	0,87	15,42	78,39
375(29)	Чай с сахаром	200	0,3	0,00	15,00	33
15(25)	Бутерброд с сыром горячий	50	5,6	8,5	14,2	156
	Груши	100	0,00	0,00	10,00	42,0
	Итого	650,00	25,14	47,37	173,17	758,0

